មគ្គុទ្ទេសក៍របស់អ្នក ចំពោះគំរោងការ សុខភាពសាធារណៈ ពេលមានអាសន្ន

www.labt.org

Cambodian

ការការពារ ត្រូវមានគំរោងការ

ក្រសួងសុខាភិបាលខោនធីឡូសអង់ហ្សឺឡេស (LA County Department of Health Services) ការពារសុខភាពរបស់សាធារណៈ នៅពេលមានអាសន្នធម្មជាតិ និងដោយមានចេតនា ដូចជាការវាយប្រហារដោយភេរវកម្ម បានបណ្តាលដោយសារការបញ្ចេញជីវសាស្ត្រ(មេរោគសំឡាប់ធម្មជាតិ) ជាតិគីមី ឬវិទ្យុសកម្ម ។ ម្ល៉ោះហើយ អ្នកត្រូវបំពេញភារៈកិច្ចរបស់អ្នក ដើម្បីការពារខ្លួនអ្នក និងគ្រួសាររបស់អ្នក នៅក្នុងកំឡុងពេលមានអាសន្ន ។

ការប្រុងប្រៀបសំរាប់ភាពអាសន្ន គឺមានន័យថាត្រូវមានគំរោងការជាមុន ។ បញ្ជីផែកមើលនៅខាងក្រោមធ្វើឲ្យការនោះងាយស្រួល ។ សូមអានសេចក្តីទាំងនោះជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក និងពិនិត្យមើលសាជាថ្មី ទាំងកែប្រែវាមួយឆ្នាំម្តង ប្រយោជន៍ឲ្យវាសព្វគ្រប់ និងទាន់សភាពការណ៍សព្វថ្ងៃ ។ ដើម្បីឲ្យដឹងបញ្ជីសព្វគ្រប់នៃសំភារៈភេរវកម្ម សូមទៅមើលនៅ www.labt.org ។

ការពារខ្លួនអ្នក ។ ការពារគ្រួសាររបស់អ្នក ។ បំពេញប័ណ្ណនេះ ហើយរក្សាវាទុកនៅជិតខ្លួន ។

បង្កើតគំរោងការពេលមានមហន្តរាយ

គូសបញ្ជាក់ឲ្យច្បាស់ពីការអ្វីត្រូវធ្វើ របៀបរកគ្នាឃើញ និងរបៀបប្រាស្រ័យទាក់ទងគ្នា ក្នុងកំឡុងពេលមានអាសន្នខុសៗគ្នា ។ (សូមមើលនៅម្ខាងទៀត)

- ❑ កត់ឈ្មោះទីកន្លែងពីរសំរាប់ជួបគ្នា : មួយនៅខាងក្រៅជិតផ្ទះរបស់អ្នក ហើយមួយទៀតនៅខាងក្រៅភូមិឋានរបស់អ្នក ដូចជាបណ្ណាល័យ មជ្ឈមណ្ឌលសហគមន៍ ឬកន្លែងថ្វាយបង្គំព្រះ ជាដើម ។
- ❑ ត្រូវឲ្យប្រាកដថាគ្រប់ៗគ្នាស្គាល់អាសយដ្ឋាននិងលេខទូរស័ព្ទនៃកន្លែងជួបគ្នាទីពីររបស់អ្នក ។
- ❑ ត្រូវដឹង និងហាត់ឲ្យស្គាល់ច្រកចេញទាំងអស់ ចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក និងចេញពីភូមិឋានរបស់អ្នក ។
- ❑ ជ្រើសយកមិត្តភ័ក្តិ ឬញាតិសន្តានម្នាក់ដែលរស់នៅក្រៅរដ្ឋ ដែលសមាជិកគ្រួសារទាំងឡាយអាចទូរស័ព្ទទាក់ទងគ្នាបាន បើសិនជាបានបែកគ្នានៅកំឡុងពេលមានមហន្តរាយ ។
- ❑ ត្រូវធ្វើឲ្យប្រាកដថាសេចក្តីត្រូវការរបស់មនុស្សម្នាក់ៗបានផ្គត់ផ្គង់ ជាពិសេសមនុស្សចាស់ជរា មនុស្សពិការ អ្នកមិនចេះនិយាយភាសាអង់គ្លេស និងសត្វចិញ្ចឹម/សត្វពាហនៈ ។
- ❑ ត្រូវហាត់ពីគំរោងការរបស់អ្នក ជាមួយសមាជិកគ្រួសារក្នុងផ្ទះទាំងអស់ ហើយឲ្យប្រាកដថាគេមានសំណៅមួយសន្លឹក ។
- ❑ ត្រូវផែកមើលគំរោងការភាពអាសន្ននៅសាលារៀន នៃក្មេងៗមានអាយុរៀនណាមួយ ដែលអ្នកមាន ។

ត្រៀមសំភារៈសំរាប់ភាពអាសន្ន

ទុកសំភារៈរបស់អ្នកនៅក្នុងប្រដាប់ដាក់ដែលមាំមួន ហើយងាយយកទៅតាមខ្លួនបាន ។ ទុករបស់ធំៗនៅផ្ទះ ហើយទុកវត្ថុតូចៗនៅក្នុងឡានរបស់អ្នក ។ របស់របរទាំងនោះគឺមានរួមទាំង :

- ❑ ទឹកផឹកឲ្យបានចំនួនបីថ្ងៃ : មួយហ្គាឡុងសំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ សំរាប់ផឹកនិងសំអាតខ្លួន ។
- ❑ ស្បៀងអាហារឲ្យបានចំនួនបីថ្ងៃ ដូចជាម្ហូបក្រៀម ឬកំប៉ុង និងប្រដាប់បើកកំប៉ុង ។
- ❑ ប្រាក់សុទ្ធ (យ៉ាងតិចបំផុត $50-100 ជាសន្លឹកទឹកប្រាក់តូចៗ) និងប័ណ្ណ ATM ។
- ❑ សំលៀកបំពាក់ និងទ្រនាប់ជើងសំរាប់ផ្លាស់ប្តូរ ។
- ❑ ភួយមួយ ឬស្បោងសំរាប់ដេក សំរាប់មនុស្សម្នាក់ៗ ។
- ❑ ប្រដាប់ប្រដាជួយសង្គ្រោះជាបន្ទាន់ ។
- ❑ ថ្នាំពេទ្យដែលមានវេជ្ជបញ្ជារបស់គ្រួសារ ហើយបើមានលទ្ធភាពធ្វើ ត្រូវមានសំណៅនៃសំបុត្រទិញថ្នាំពេទ្យ ។
- ❑ វិទ្យុប្រើថ្ម ពិល ថ្មបំរុងសំរាប់ដូរ និងឈើគូសមិនចូលទឹក ។
- ❑ សាប៊ូ ក្រដាសកិត និងថង់កៅស៊ូបំរុងសំរាប់សេចក្តីត្រូវការ ។
- ❑ វត្ថុសំរាប់សត្វចិញ្ចឹម សំរាប់មនុស្សជរា ឬសំរាប់សមាជិកគ្រួសារដែលពិការ ។
- ❑ វ៉ែនតាសេស កូនសោឡាន និងកូនសោផ្ទះសេស បំរុងទុកសំរាប់ប្រើ ។
- ❑ សំណៅនៃឯកសារសំខាន់ៗរបស់គ្រួសារ ទុកនៅក្នុងប្រដាប់ដាក់ដែលភ្លើងពុំអាចឆេះបាន ។
- ❑ កញ្ចែមួយ សំរាប់ផ្លុំនៅក្នុងករណីជាប់ទៅណាមិនរួច ។
- ❑ បើអ្នកត្រូវតែជំលៀសចេញពីផ្ទះរបស់អ្នក នោះសូមយកសត្វចិញ្ចឹម/សត្វពាហនៈ របស់អ្នកទៅជាមួយ បើសិនជាអាចធ្វើបាន ។ ដោយមានទាំងម្ហូបចំណី ថ្នាំពេទ្យ និងស្លាកសំគាល់ពាក់នៅលើករបស់សត្វចិញ្ចឹម ។

នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍ជាអាសន្ន នៃភេរវកម្មជីវសាស្រ្ត មិនទំនងជាកើតឡើង

សូមអានពត៌មានអំពីការកៈភេរវកម្មជីវសាស្រ្តនៅខាងក្រោម សាឡើងវិញ ។

ភេរវកម្មជីវសាស្រ្តកើតឡើងនៅពេលដែលសារធាតុនានា ដែលអាចបណ្តាលឲ្យមានជំងឺ ឬបណ្តាលឲ្យស្លាប់ ដែលត្រូវបានបញ្ចេញដោយចេតនា ដោយមានរាប់ទាំង :

ការកៈជីវសាស្រ្ត មេរោគបាក់តេរី វីរុស ឬសារធាតុជីវសាស្រ្តផ្សេងៗទៀត ។ ឧទាហរណ៍ : អានត្រាក្ស (anthrax) អុតធំ ជំងឺអាសន្នរោគ និងមេរោគបូទូលីស៊ិម (botulism) ។

ការកៈជាតិគីមី ឧស្ម័ន ធាតុទឹក ឬវត្ថុធាតរឹងដែលមានជាតិពុល ដែលអាចគ្រោះថ្នាក់ដល់សុខភាពមនុស្ស ឬនាំឲ្យខូចបរិដ្ឋាន ។ ឧទាហរណ៍ : ជាតិសារិន (sarin) និងរីស៊ិន (ricin) ។

អាវុធកម្មរស្មីវិទ្យុ គ្រឿងដែលផ្ទុះ ដែលសាយភាយសំភារៈវិទ្យុសកម្ម ។ ឧទាហរណ៍ : គ្រាប់បែកកខ្វក់ ។

ដើម្បីឲ្យបានដឹងបញ្ជីសព្វគ្រប់ នៃការកៈជីវសាស្រ្ត សូមទៅមើលនៅ www.labt.org

សុខភាពផ្ទាល់ខ្លួន និងព័ត៌មានសំរាប់គ្រាអាសន្ន

ត្រូវនិយាយជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នក អំពីការអាសន្ននៃគ្រោះថ្នាក់សុខភាពខុសៗគ្នា ។ ចូរកត់សេចក្តីត្រូវការទាំងអស់ខាងសុខភាពរបស់សមាជិកគ្រួសារ និងធនធានសុខភាពគ្រួសារ ។ ត្រូវបំពេញក្រដាសនៅខាងក្រោម ដើម្បីចាប់ផ្តើមធ្វើការនេះ ។

ដើម្បីឲ្យបានជ្រាបព័ត៌មានថែមទៀត សូមទៅមើលនៅ www.lapublichealth.org/dis/pubs/displan.htm

ការទាក់ទង	លេខទូរស័ព្ទ
ការទាក់ទងនៅគ្រាអាសន្ន	
• ក្នុងតំបន់	
• នៅក្រៅរដ្ឋ	
គ្រូពេទ្យប្រចាំគ្រួសារ :	
មន្ទីរពេទ្យក្នុងតំបន់ :	
នគរបាលក្នុងតំបន់ :	
ក្រសួងអគ្គីភ័យក្នុងតំបន់ :	
សាលារៀន :	
កន្លែងជួបគ្នាទី #1	
កន្លែងជួបគ្នាទី #2	
ក្រុមហ៊ុនធានារ៉ាប់រងសុខភាព :	
ផ្សេងទៀត :	

សមាជិកគ្រួសារ	ប្រភេទឈាម	ឯកសារពេទ្យ/ លេខសម្ងាត់	លក្ខណៈសុខភាពពីមុន/ បច្ចុប្បន្ន និងប្រតិកម្ម	ថ្នាំពេទ្យនៅពេលបច្ចុប្បន្ន

ធនធានផ្សេងៗទៀត

- ❑ **ក្រសួងសុខាភិបាល ខោនធីឡូសអង់ហ្សឺឡេស - សុខភាពសាធារណៈ** www.labt.org
  ខ្សែទូរស័ព្ទប្រចាំការ : 866-999-LABT (5228)
- ❑ **កម្មវិធីមានជីវិតគង់នៅ ក្នុងគ្រាអាសន្ន ខោនធីឡោះអង់ចិលឡេះ**
- ❑ **ខ្សែទូរស័ព្ទប្រចាំការមហន្តរាយ ខោនធីឡោះអង់ចិលឡេះ** 800-980-4990
- ❑ **ខ្សែទូរស័ព្ទពត៌មាន ឡោះអង់ចិលឡេះ - "211 LA COUNTY": 211**
- ❑ **អង្គការប្រតិបត្តិការនៅគ្រាអាសន្ន ទីក្រុងឡោះអង់ចិលឡេះ** www.lacity.org/epd
  ខ្សែទូរស័ព្ទជំនួយ : 888-356-4661
- ❑ **ការិយាល័យប្រុងប្រៀបសំរាប់ភាពអាន្ន កាលីហ្វ័រញ៉ា :**
  www.dhs.ca.gov/ps/ddwem/environmental/epo/epoindex.htm
- ❑ **មជ្ឈមណ្ឌលសំរាប់ទប់ទល់ និងបង្ការជំងឺ :** www.bt.cdc.gov
  ខ្សែទូរស័ព្ទប្រចាំការ : 888-246-2675
- ❑ **ក្រសួងសន្តិសុខមាតុភូមិ នៃសហរដ្ឋអាមេរិក :** www.ready.gov
- ❑ **ខ្សែទូរស័ព្ទប្រចាំការ មជ្ឈមណ្ឌលទប់ទល់ការពុល :** 800-222-1222
- ❑ **ពត៌មាននៃកាកបាទក្រហម ពីការប្រុងប្រៀបគ្រាមានអាសន្ន** មានជាភាសា អារ៉ាប់ ខ្មែរ ចិន អង់គ្លេស ហ្វាសុី បារាំង ម៉ុង ជប៉ុន កូរេ លាវ រុស្សុី អេស្ប៉ាញ៉ុល តាហ្គាឡុក និងវៀតណាមសូមមើល : www.redcross.org/services/disaster/

ចូរបំពេញភារៈកិច្ចរបស់អ្នក! នៅក្នុងព្រឹត្តិការណ៍អាសន្នអ្វីមួយ សូមជួយយើងដោយ :

- ❑ រក្សាខ្សែទូរស័ព្ទគ្រាមានអាសន្នលេខ 9-1-1 ឲ្យនៅបើកចំហ សំរាប់តែភាពអាសន្នពិតប្រាកដ ។
- ❑ ប្រើមន្ទីរពេទ្យ សំរាប់តែការអាសន្នខាងសុខភាពប៉ុណ្ណោះ ។ រក្សាផ្លូវថ្នល់ឲ្យស្រឡះ ហើយនៅផ្ទះ លុះត្រាតែគេបានប្រាប់អ្នកឲ្យជំលៀសខ្លួន ឬមានបញ្ហាសុខភាពជាអាសន្ន ។
- ❑ ប្រើភ្លើងពិល ជាជាងប្រើឈើគូស ឬគន្លឹះបិទបើកអគ្គិសនី បើសិនជាអ្នកគិតថាវាប្រហែលជាមានធ្លាយឧស្ម័ន ។

ដើម្បីឲ្យបានជ្រាបពត៌មានថែមទៀត សូមទាក់ទងទៅលេខ 1-866-999-LABT (5228)